

# TEAMTYNELL

## TRÄNINGSLÄGER 22-24 SEPTEMBER 2017



Efter vårt succéfulla läger i höstas får du nu den exklusiva chansen att återigen inspireras, utvecklas och sparras tillsammans med oss i Team Tynell då vi kör vårt eget helgläger. Varmt välkommen till Tällberg och Team Tynells barmarksläger den 22-24 september.

Under tre fartfyllda dagar kommer Du att få utmana dig själv och din fysik i styrka, fart och uthållighet tillsammans med ett härligt, likasinnat gäng. Självklart bjuder teamet också på sina bästa tips och tankar kring träning, tävling och teknik. Utöver kvalitativa träningspass bjuds du även på en värdefull kostföreläsning av teamets kostrådgivare, test av det senaste skidmaterialet samt en goodiebag från Salomon. Dessutom erbjuds massagebehandling till förmånliga priser från Eureka Kiropraktik. Tillsammans bor och äter vi gott på hotell Villa Långbers i Tällberg där vi njuter av helpension, trerättersmiddag och en magisk utsikt över Siljan.

### Målgrupp

Vi vänder oss till dig som är motionär med höga ambitioner och som söker en utmanande träningshelg för att utvecklas och sparras av teamets professionella åkare. Åker du Vasaloppet på runt 6-7 timmar och snabbare, eller har du målet att göra det kommande år? Ja, då tror vi att detta är lägret för dig!

Det finns valbara möjligheter att styra och justera träningspassen efter din nivå och beroende på hur tufft du vill köra.

### Pris

Del i dubbelrum 4995 kr  
Enkelrumstillägg 300 kr/natt  
Boende med Helpension på Hotell Villa Långbers

### Fredag

Samling 17.00  
Löpning/stavgång med avslutande styrka  
Middag

### Lördag

Förmiddag: Rullskidor backintervaller  
Lunch  
Distanspass Löpning/rullskidor samt avslutande styrka  
Middag (3-rätters)  
Föreläsning med teamets kostrådgivare  
Magnus Nylander

### Sön

”Vasatur” på rullskidor med intervaller  
Avslut i samband med lunchen

**Anmälan:** Maila till [info@teamtynell.se](mailto:info@teamtynell.se). Ange också kläd- och skostorlek.

**Sista anmälningsdag:** 8 september. **Max 20 st deltagare**

Kontakt

Telefon: 070-5398290

Mail: [info@teamtynell.se](mailto:info@teamtynell.se)

Villa  
Långbers  
Toppen i Tällberg

  
salomon

 eureka  
KIROPRAKTIK  
DALARNA